

## **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT USIA DI ATAS 40 TAHUN PADA ANGGOTA ARCA HASH CLUB KABUPATEN MADIUN**

**ARDYAN WIDYA PUTRA**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, [ardie\\_taurus@yahoo.com](mailto:ardie_taurus@yahoo.com)

**RAYMOND IVANO AVANDI S.Pd, M.Kes**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### **ABSTRACT**

Physical fitness is an important factor in supporting the activity of people in daily activities. Yet many people are willing to do the activities of sport routinely, especially those that are older and shall tread upon an advanced age. In the county of caruban appear a club sports hitchhike arca hash club with a majority of its members are aged above 40 years to see how the influence of sports events hitchhike arca hash club against fitness corporeal we need to hold research level health condition for people who have followed this activity regularly. So that it can be obtained the results and material inputs in its evaluation exercise program to improve health condition arca hash club members of district caruban and society in general.

The kind of research is using the quantitative through study descriptive. This research described results of data of the health condition for people over 40 years of age who follows a routine arca hash club district caruban. The subject of this research is a member of the club a.s arca hash over 40 years old of 36 people. Only using a method of collecting data, a test on researchers also use methods a questionnaire untuk furnish data qualitative research.

Results of physical fitness test on arca hash club district caruban show differences criteria that influenced by some factors: conditions among other participants at the time of the test a preparatory condition before the test, participants how long participants have joined the activity arca hash club, the activity of other sports outside kegiatan arca hash club, the level of routine exercises, participants in following motivation at the time of the test the level of knowledge participants against fitness and physical ability to apportion time. Can be concluded that the activity of sports hitchhike done by arca hash club district caruban having climate change to increasing public health condition of age at over 40 years.

**Keywords:** *Physical fitness, Arca Hash Club*

### **ABSTRAK**

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menunjang aktivitas masyarakat dalam bekerja sehari-hari. Belum banyak masyarakat yang mau melakukan kegiatan olahraga secara rutin, terutama mereka yang berusia lanjut maupun akan menginjak usia lanjut. Di Kabupaten Madiun muncul sebuah perkumpulan olahraga jalan kaki *Arca Hash Club* yang mayoritas anggotanya berusia di atas 40 tahun Untuk mengetahui bagaimana pengaruh kegiatan olahraga jalan kaki *Arca Hash Club* terhadap kebugaran jasmani maka perlu diadakan penelitian tingkat kebugaran jasmani terhadap masyarakat yang telah mengikuti kegiatan ini secara rutin. Sehingga dapat diperoleh hasil dan bahan masukan dalam evaluasi program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota *Arca Hash Club* serta masyarakat Kabupaten Madiun pada umumnya.

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif melalui studi deskriptif. Penelitian ini menggambarkan data berupa angka hasil tes kebugaran jasmani terhadap masyarakat usia di atas 40 tahun yang mengikuti kegiatan rutin *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun. Subjek penelitian ini adalah anggota *Arca Hash Club* berusia di atas 40 tahun yang berjumlah 36 orang. Selain menggunakan metode tes pada pengumpulan data, peneliti juga menggunakan metode kuesioner untuk melengkapi data kualitatif penelitian.

Hasil tes kebugaran jasmani pada *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun menunjukkan perbedaan kriteria yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : kondisi peserta pada saat tes, persiapan kondisi peserta sebelum pelaksanaan tes, berapa lama peserta telah mengikuti kegiatan *Arca Hash Club*, aktivitas olahraga lain di luar kegiatan *Arca Hash Club*, tingkat rutinitas peserta dalam mengikuti latihan, motivasi pada saat tes, tingkat pengetahuan peserta terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan dalam membagi waktu. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga jalan kaki yang dilakukan oleh *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun memiliki dampak perubahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani masyarakat usia di atas 40 tahun.

**Kata kunci:** *Kebugaran Jasmani, Arca Hash Club*

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kegiatan olahraga rutin yang dilakukan masyarakat di Kabupaten Madiun masih minim. Belum banyak masyarakat yang mau melakukan kegiatan olahraga secara rutin, terutama mereka yang berusia lanjut maupun akan menginjak usia lanjut. Padahal dengan olahraga tubuh dapat menjadi sehat dan bugar sehingga tubuh tidak mudah sakit. Bagi mereka yang telah lanjut usia, sistem kerja tubuh perlahan mulai berkurang, dari sistem kekebalan tubuh, sistem pencernaan, sistem kerja otot, dan lain-lain. Oleh karena itu agar sistem kerja tubuh tetap bekerja dengan baik, dapat dilakukan dengan aktivitas olahraga.

Menurut Iknoian (1996:9), berjalan kaki adalah olahraga yang memiliki efek samping yang rendah yaitu hanya sedikit menimbulkan rasa kaku pada tulang dan jaringan tubuh. Pejalan kaki menggunakan kakinya 1 hingga 1 1/5 kali berat tubuhnya setiap langkah, sedangkan pelari membutuhkan 3 hingga 4 kali berat tubuh untuk berlari.

Di Kabupaten Madiun muncul sebuah perkumpulan masyarakat yang rutin melakukan kegiatan olahraga jalan kaki, nama perkumpulan ini adalah *Arca Hash Club*. Pada dasarnya olahraga jalan kaki yang dilakukan hampir sama dengan olahraga jalan kaki

atau jalan sehat pada umumnya, yang berbeda adalah kegiatan olahraga ini dilakukan di medan yang berbukit melalui jalur tanjakan, jalur menurun, jalan terjal dan sebagainya. Anggota perkumpulan ini mayoritas berusia di atas 40 tahun.

Perkumpulan *Arca Hash Club* adalah perkumpulan jalan sehat yang didirikan pada tahun 2005 dengan alamat sekretariat di Jalan Panglima Sudirman no 1 Mejayan, Kabupaten Madiun, 63153. Perkumpulan ini beranggotakan kurang lebih 50 – 60 anggota dengan usia rata-rata di atas 40 tahun. *Arca Hash Club* rutin melakukan kegiatan jalan kaki seminggu 2 kali yaitu hari selasa dan jumat pukul 15.30 sampai dengan pukul 17.00, dimana jalan kaki dilakukan menggunakan rute yang tidak datar, melainkan di tempat yang berbukit di sekitar Kabupaten Caruban. Namun pada waktu tertentu mereka juga menggunakan rute berbukit di luar Kabupaten Caruban dipadu dengan kegiatan rekreasi. *Arca Hash Club* terbuka untuk semua kalangan, ini di buktikan dengan berbaurnya warga keturunan tionghoa dan warga pribumi menjadi anggota.

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh kegiatan olahraga jalan kaki *Arca Hash Club* terhadap kebugaran jasmani maka perlu diadakan penelitian tingkat kebugaran jasmani terhadap masyarakat yang telah mengikuti kegiatan ini secara rutin. Sehingga dapat

diperoleh hasil dan bahan masukan dalam evaluasi program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota *Arca Hash Club* serta masyarakat Kabupaten Madiun pada umumnya.

#### B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Apakah kegiatan olahraga jalan kaki yang dilakukan *Arca Hash Club* memiliki dampak perubahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani masyarakat usia di atas 40 tahun?

#### C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat usia di atas 40 tahun yang telah rutin mengikuti kegiatan olahraga jalan kaki *Arca Hash Club* di Kabupaten Madiun.

#### D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi masyarakat Kabupaten Madiun adalah sebagai bahan masukan dalam usaha peningkatan kualitas kebugaran jasmani serta sebagai alat untuk menarik masyarakat agar mau melakukan olahraga secara rutin.
2. Bagi *Arca Hash Club* adalah sebagai bahan evaluasi terhadap program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran para anggotanya.
3. Bagi peneliti adalah sebagai dasar untuk menjadi seorang peneliti serta pendidik yang memiliki wawasan keilmuan serta konsep dasar dalam tes

kebugaran jasmani sebagai bekal menjadi guru dan pelatih.

#### E. Definisi Operasional, Asumsi dan Batasan Masalah

##### 1. Definisi Operasional

###### a. Tingkat Kebugaran

Jasmani

Hasil tes kebugaran jasmani melalui tes jalan cepat 4,8km terhadap masyarakat usia di atas 40 tahun yang menjadi anggota dan rutin mengikuti kegiatan *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun.

###### b. Olahraga Jalan Kaki

Olahraga jalan kaki *Arca Hash Club* dilakukan di medan yang berbukit melalui jalur tanjakan serta turunan.

###### c. Arca Hash Club

*Arca Hash Club* merupakan perkumpulan olahraga jalan kaki di Caruban, anggotanya terdiri dari warga Tionghoa dan warga Pribumi dimana mayoritas anggotanya berusia 40 tahun ke atas.

##### 2. Asumsi

Asumsi dari penelitian ini adalah segala aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang.

##### 3. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah pada tingkat kebugaran jasmani masyarakat usia 40 tahun ke

atas yang menjadi anggota dan rutin mengikuti kegiatan *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Hakikat Kebugaran Jasmani

Menurut Situmorang (2012) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga tetap dapat melakukan aktivitas fisik lainnya. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka dari orang tersebut akan tampak:

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain yang merupakan komponen kondisi fisik.
- c. Ekonomi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Respon yang cepat dari organ tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan. (Situmorang, 2012)

Menurut Soedjatmo Soemowardoyo kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara

berlebihan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah, sehingga tubuh dapat beradaptasi terhadap lingkungan di sekitarnya secara normal tanpa merasakan kelelahan yang

Morehouse dan Miller dalam Sudarno (1992:9) menyatakan bahwa seseorang dinyatakan bugar untuk sesuatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan, dan dapat pulih-asal dengan segera. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Ciri – ciri seseorang yang bugar adalah :

1. cukup kuat untuk melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya.
2. mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu untuk turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja sehari penuh.
3. mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan melibatkan semua bagian tubuhnya.

4. memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak dengan leluasa.
5. memiliki kecepatan sehingga mampu bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
6. memiliki daya control mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan baik. (Sudarno, 1992:10)

Menurut Cooper dalam Sudarno (1992:65), Tujuan utama latihan aerobik adalah menggunakan oksigen sebanyak mungkin, atau memperbanyak jumlah oksigen yang dapat diproses oleh tubuh. Faktor yang menentukan dalam hal ini adalah paru-paru yang efisien, jantung yang kuat, serta pembuluh darah yang baik. Kapasitas aerob maksimal adalah kapasitas untuk menggunakan oksigen secara maksimal. Kapasitas ini mencerminkan kondisi organ-organ vital tubuh sehingga kapasitas ini merupakan indikator terbaik bagi kebugaran jasmani. Latihan harus benar agar berdaya-guna bagi tubuh.

#### B. Hakikat Olahraga Jalan Kaki

Jalan kaki merupakan olahraga yang aman dan mudah dilakukan. Menurut Iknoian (1996:33), berjalan kaki adalah serangkaian gerak langkah lurus ke depan. Berapa pun kecepatan dan jarak yang ditempuh, tetap berdiri tegak adalah kuncinya. Sebenarnya teknik berjalan menjadi vital karena bila ingin bergerak dengan lebih efisien, maka semakin besar pula keinginan untuk menghindari rasa sakit dan kaku.

Jalan kaki memberikan keuntungan lain yang tidak termasuk dalam kerangka ilmunya yaitu :

#### a. Sederhana

Walaupun terdapat beberapa peralatan kecil dan sepatu yang berkualitas tinggi serta pakaian yang mencolok, yang kita butuhkan sebenarnya hanyalah sepasang sepatu yang dapat mendukung latihan kita.

#### b. Menyenangkan

Di mana pun kita berada, di rumah, dalam liburan atau dalam perjalanan bisnis, jalan kaki selalu dapat dilakukan. Tidak perlu khawatir menghadapi beberapa keadaan (salju, air, tikungan, bukit-bukit, klub kesehatan, kelas aerobik) pada saat latihan.

#### c. Sosialisasi

Berjalan kaki merupakan alasan yang paling tepat untuk meluangkan waktu untuk mengunjungi teman atau bersenang-senang dengan keluarga. Dari kakek-nenek hingga cucu-cucunya dapat ikut bergabung.

#### d. Pribadi

Berjalan kaki juga cara tepat untuk menyendiri, mengambil nafas panjang, menghilangkan stress, memikirkan permasalahan dan kesenangan ataupun untuk bersantai.

#### e. Efisien

Apabila kita telah mempelajari cara menggunakan kaki dan mengayunkan tangan,

jalan kaki dapat melatih baik otot tubuh sebelah atas maupun sebelah bawah. Banyak aktivitas lainnya yang hanya menggunakan salah satu bagian tubuh saja. (Iknoian, 1996:10)

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif melalui studi deskriptif. Penelitian ini menggambarkan data berupa angka hasil tes kebugaran jasmani terhadap masyarakat usia di atas 40 tahun yang mengikuti kegiatan rutin *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun. Penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menggambarkan sesuatu di masa lalu atau masa sekarang (sedang terjadi) dengan menggunakan data yang berupa angka. (Arikunto, 2006:10)

Dalam menyelesaikan penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Mencari Ide atau Gagasan Penelitian  
Ide atau gagasan penelitian muncul karena di Kabupaten Caruban berdiri sebuah perkumpulan olahraga jalan kaki yang bernama *Arca Hash Club*. Kegiatan olahraga jalan kaki yang dilakukan *Arca Hash Club* berbeda dengan olahraga jalan kaki pada umumnya, mereka melakukan olahraga ini bukan di medan yang datar melainkan di medan yang berbukit sehingga peneliti tertarik untuk meneliti

pengaruh kegiatan ini terhadap kebugaran jasmani.

2. Melakukan Studi Literatur  
Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan dengan mencari informasi dan referensi yang terkait untuk mendukung penelitian.
3. Menentukan Rumusan Masalah  
Setelah melakukan studi literatur maka menentukan rumusan masalah yang tepat.
4. Menentukan Tujuan Penelitian  
Menentukan tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan penelitian agar tidak menyimpang dari permasalahan yang telah dirumuskan.
5. Melakukan Pengambilan Data  
Langkah yang selanjutnya adalah pengambilan data. Data diambil dari tes kebugaran jasmani terhadap anggota *Arca Hash Club*.
6. Menganalisis Data  
Data yang dikumpulkan diolah lebih lanjut kemudian disajikan dalam bentuk statistik dan selanjutnya dianalisis.
7. Merumuskan Simpulan  
Hasil analisis data akan memberikan kesimpulan penelitian yang merupakan kegiatan akhir penelitian.

### B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah anggota *Arca Hash Club* berusia di atas 40 tahun yang berjumlah 35 orang. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi anggota *Arca Hash Club* yang rutin mengikuti kegiatan latihan.

### C. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder yang diambil dari *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun. “Sumber primer adalah data yang diperoleh dari pihak yang diteliti sedangkan sumber sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari pihak di luar sasaran penelitian”. (Unesa, 2006:18)

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode tes. “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok” (Arikunto, 2006:150).

Data yang dikumpulkan adalah hasil tes tingkat kebugaran jasmani terhadap anggota *Arca Hash Club* yang berusia di atas 40 tahun menggunakan tes jalan cepat 4,8km.

##### 1. Tujuan Tes

Tujuan dari tes ini adalah untuk memperoleh hasil waktu tes jalan cepat oleh para peserta tes kebugaran jasmani *Arca Hash Club* sehingga diperoleh data yang akan di analisis.

##### 2. Pelaksanaan

###### a. Tahap pertama

Tahap pertama peneliti memberikan lembar pendaftaran tes kepada *Arca Hash Club* untuk mengetahui data peserta serta jumlah peserta yang akan mengikuti tes.

###### b. Tahap kedua

Tahap kedua peneliti bekerjasama dengan *Arca Hash Club* menentukan

tempat tes yang akan digunakan kemudian melakukan pengukuran jarak tempuh dari start menuju finish sejauh 4,8km.

##### c. Tahap ketiga

Tahap ketiga adalah tahap dilakukannya tes, dalam pengambilan data ini peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk membantu kelancaran tes. Tes diawali dengan memberikan penjelasan kepada peserta tentang peraturan tes dan dilanjutkan dengan persiapan start. Kemudian petugas starter memberangkatkan peserta. Setelah memberangkatkan peserta, petugas starter segera menuju finish untuk menunggu kedatangan peserta. Terdapat dua petugas di tempat finish, orang pertama bertugas melihat waktu peserta dan orang kedua bertugas mencatat waktu peserta tes.

##### 3. Perlengkapan

###### a. Roll meter

Roll meter adalah alat untuk mengukur jarak tempuh tes dari start menuju finish sejauh 4,8km. Sebelum digunakan *Roll meter* akan di tera lebih dahulu untuk menguji kelayakannya.

###### b. Stopwatch

Stopwatch adalah alat yang digunakan untuk melihat waktu peserta tes.

Sebelum digunakan *Stopwacth* akan di tera lebih dahulu untuk menguji kelayakannya.

c. Alat tulis

Alat tulis ini digunakan untuk mencatat waktu yang diperoleh peserta tes.

4. Penilaian

Penentuan kriteria kebugaran jalan cepat menurut Cooper adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1  
Kriteria Kebugaran Tes Jalan Cepat 4,8 km  
(Menit)  
Laki-laki

Kriteria	Kelompok Umur dalam Tahun					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 ke atas
Sangat kurang	> 45,00	> 46,00	> 49,00	> 52,00	> 55,00	> 60,00
Kurang	41,01-45,00	42,01-46,00	44,31-49,00	47,01-52,00	50,00-55,00	54,01-60,00
Sedang	37,31-41,00	38,31-42,00	40,01-44,30	42,01-47,00	45,01-50,00	48,01-54,00
Baik	33,00-37,30	34,00-38,30	35,00-40,00	36,30-42,00	39,00-45,00	41,00-48,00
Baik sekali	< 33,00	< 34,00	< 35,00	< 36,30	< 39,00	< 41,00

Tabel 3.2

Kriteria Kebugaran Tes Jalan Cepat 4,8 km  
(Menit)  
Perempuan

Kategori	Kelompok Umur dalam Tahun					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 ke atas
Sangat kurang	> 47,00	> 48,00	> 51,00	> 54,00	> 57,00	> 60,00
Kurang	43,01-47,00	44,01-48,00	46,31-51,00	49,01-54,00	52,01-57,00	57,01-63,00
Sedang	39,01-43,00	40,31-44,00	42,01-46,30	44,01-49,00	47,01-52,00	51,01-57,00
Baik	35,00-39,30	36,00-40,30	37,30-42,00	39,00-44,00	42,00-47,00	45,00-51,00
Baik sekali	< 35,00	< 36,00	< 37,30	< 39,00	< 42,00	< 45,00

(Cooper, 1982 :

142)

Selain menggunakan metode tes pada pengumpulan data, peneliti juga menggunakan metode kuesioner untuk melengkapi data kualitatif penelitian. “Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui” (Arikunto, 2006:151).

Jenis kuesioner yang dipakai dalam penelitian ini adalah jenis kuesioner terbuka. “Kuesioner terbuka, memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri” (arikunto, 2006:152). Dalam metode kuesioner ini peneliti



menggunakan lembar angket yang wajib diisi oleh para peserta tes. Lembar angket ini berisi pertanyaan yang bersifat pribadi untuk menunjang hasil penelitian. Berikut adalah isi pertanyaan dari angket yang akan diberikan kepada peserta tes :

1. Nama  
Peserta tes mengisi kolom nama sesuai nama masing-masing.
2. Alamat  
Peserta tes mengisi kolom alamat sesuai alamat masing-masing.
3. Usia  
Peserta tes mengisi kolom usia sesuai usia masing-masing.
4. Pekerjaan  
Berisi tentang jenis pekerjaan yang rutin dilakukan sehari-hari.
5. Jarak Rumah ke Tempat Kerja  
Berisi tentang berapa kilometer jarak rumah peserta menuju ke tempat kerja.
6. Lama Waktu Bekerja  
Berisi tentang rentang waktu peserta bekerja dalam satu hari.
7. Kendaraan  
Berisi tentang jenis kendaraan yang dipakai peserta pada saat berangkat ke tempat kerja.
8. Lama Mengikuti Kegiatan *Arca Hash Club*  
Berisi tentang sudah berapa lama peserta telah mengikuti kegiatan *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun.
9. Aktivitas Olahraga Lain  
Berisi tentang aktivitas olahraga lain yang dilakukan peserta di luar kegiatan *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun.

#### E. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisa data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Rata-rata (Mean)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

: Mean  $M$

: Jumlah skor  $\sum x$

: Jumlah subjek penelitian  $N$

##### 2. Prosentase

$$\text{Prosentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

: Jumlah  $n$

: Jumlah subjek penelitian  $N$

(Yousda, 1993)

#### HASIL dan PEMBAHASAN

Setelah membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan metode dan teknik pengumpulan data maka akan disajikan pembahasan tentang diskripsi data.

##### A. Hasil Penelitian

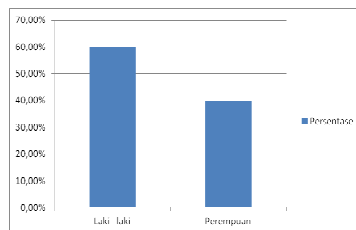
Langkah pertama dalam mengungkapkan hasil penelitian ini adalah dengan mendeskripsikan data kriteria hasil tes kebugaran jasmani anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun. Kemudian data tersebut akan disajikan dengan statistik untuk mengetahui seberapa besar perbedaannya. Data diambil melalui tes jalan cepat 4,8km terhadap anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun. Data kemudian diolah untuk

mengetahui perbandingan kriteria kebugaran anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun.

Jumlah sampel penelitian tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun adalah 35 peserta yang terdiri dari 21 orang laki-laki dan 14 orang perempuan.

Persentase jumlah sampel penelitian tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun berdasarkan jenis kelamin adalah :

- Persentase Jumlah Laki-laki =  $21/35 \times 100\% = 60\%$
- Persentase Jumlah Perempuan =  $14/35 \times 100\% = 40\%$



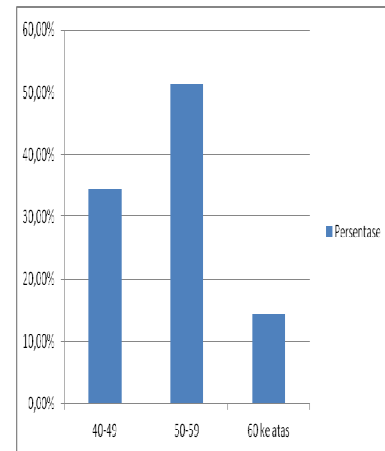
Grafik 4.1 Persentase jumlah keseluruhan sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jumlah sampel penelitian tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun berdasarkan rentang usia untuk rentang usia 40 – 49 adalah 12 peserta, untuk rentang usia 50 – 59 adalah 18 peserta, untuk rentang usia 60 tahun ke atas adalah 5 peserta.

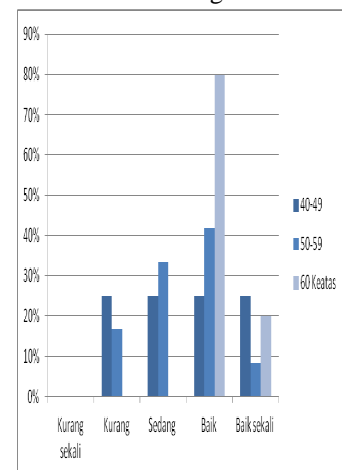
Persentase jumlah sampel penelitian tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun berdasarkan rentang usia adalah :

- Persentase Usia 40 – 49 tahun =  $12/35 \times 100\% = 34,28\%$
- Persentase Usia 50 – 59 tahun =  $18/35 \times 100\% = 51,43\%$

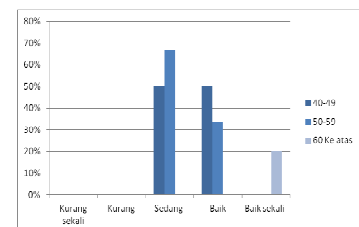
- Persentase Usia 60 tahun ke atas =  $5/35 \times 100\% = 14,28\%$



Grafik 4.2 Persentase jumlah sampel berdasarkan kategori usia



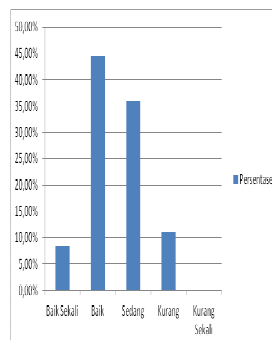
Grafik 4.8 Persentase keseluruhan kriteria kebugaran laki-laki berdasarkan rentang usia



Grafik 4.9 Persentase keseluruhan kriteria kebugaran perempuan berdasarkan rentang usia

Prosentase keseluruhan hasil tes tingkat kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun berdasarkan kriteria adalah sebagai berikut :

- a. Prosentase Kriteria Baik Sekali =  $\frac{3}{36} \times 100 \% = 8,33 \%$
- b. Prosentase Kriteria Baik =  $\frac{16}{36} \times 100 \% = 44,44 \%$
- c. Prosentase Kriteria Sedang =  $\frac{13}{36} \times 100 \% = 36,11 \%$
- d. Prosentase Kriteria Kurang =  $\frac{4}{36} \times 100 \% = 11,11 \%$
- e. Prosentase Kriteria Kurang Sekali =  $\frac{0}{36} \times 100 \% = 0 \%$



Grafik 4.10 Prosentase keseluruhan kriteria tingkat kebugaran jasmani *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun

## B. Pembahasan

### 1. Analisis Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani

Setelah melihat hasil dari data penelitian dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada peserta tes jalan cepat 4,8km *Arca Hash Club* Kabupaten

Madiun. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa komponen kebugaran jasmani. Menurut Casady, Mabes, dan Alley dalam Sudarno (1992:9), komponen kebugaran jasmani tersebut adalah :

1. kesehatan yang baik
2. kekuatan
3. kelincahan
4. ketahanan - muskular
5. kecepatan
6. keseimbangan
7. kelenturan
8. koordinasi
9. ketahanan kardiorespiratori
10. berat badan yang sesuai
11. kemampuan motorik umum
12. ketangkasan neuromuscular

Dalam hal ini olahraga jalan kaki dapat digunakan sebagai alat untuk mengembangkan komponen-komponen kebugaran jasmani agar tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan menjadi lebih baik.

### 2. Dampak Olahraga Bagi Orang Lanjut Usia

Masalah yang dihadapi para lansia adalah penurunan organ secara sistemik, seperti penurunan fungsi ginjal, fungsi jantung, mata maupun fungsi kognitif (intelektual), yang harus diperhatikan sebelum merencanakan diet dan olahraga yang sesuai. Perubahan-perubahan tersebut menurut Jeffry Tenggara dalam suryanto (2010:5) dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Jantung

Jantung adalah organ maskular (sebagian besar adalah otot) yang berperan dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung yang

mengalami beban berat secara kronik akibat penyakit akan mengalami pembesaran otot. Berbeda dengan otot bisep yang bisa dilatih hingga membesar dan bertambah kuat, pembesaran otot jantung akan mengakibatkan kelelahan otot dan *failure* dalam memompa darah. Apabila hal ini telah mencapai batas ambang yang dapat ditoleransi akan menimbulkan keluhan seperti lelah, sesak nafas, dan pada kondisi berat dapat terjadi henti jantung.

## 2. Ginjal

Ginjal adalah organ yang memiliki fungsi utama untuk menyaring darah dan membuang racun hasil metabolisme maupun racun yang kita konsumsi secara tidak sengaja. Pada lansia sehat, ginjal akan tetap berfungsi baik. Namun bila ginjal mengalami kerusakan yang diakibatkan terutama oleh hipertensi, kencing manis, infeksi berulang, atau batu ginjal, akan terjadi perubahan dalam struktur dan fungsinya. Jaringan parut akan menumpuk sebagai respon dari perbaikan kerusakan, sehingga filter yang ada akan tidak berfungsi baik. Akibat dari gagal ginjal adalah sesak, muntah hebat hingga kejang yang mengharuskan untuk dilakukan cuci darah.

## 3. Kognitif otak

Pada lansia, umum (namun tidak selalu) terjadi penurunan fungsi intelektual/kognitif. Penyakit yang sering kita lihat adalah Kepikunan/Demensia, Parkinsonisme, Stroke dengan berbagai gejalanya. Beberapa kondisi di atas memang dapat

dicegah dan salah satunya adalah dengan latihan fisik teratur.

## 4. Gangguan penglihatan dan pendengaran.

Pada lansia beberapa penyakit yang sering dijumpai adalah katarak, gangguan retina karena kencing manis dan hipertensi. Penurunan fungsi mata dan telinga harus diperhatikan dalam merencanakan olahraga, karena akan berpengaruh dalam sistem keseimbangan dan resiko jatuh pada lansia. Gangguan atau penurunan fungsi organ di atas harus terlebih dahulu dimengerti dan disesuaikan untuk merencanakan latihan fisik pada lansia. Latihan yang salah atau tidak tepat akan menimbulkan risiko yang lebih berbahaya, namun dengan latihan yang tepat, manfaat latihan bagi lansia akan juga sangat signifikan.

Adapun menurut Eri Desmarini Nasution dalam Suryanto (2010:13) latihan kekuatan yang aman dan produktif, lansia harus bersiap-siap dan menjalankan setiap sesi latihan dengan sempurna, yaitu:

- a. Mendapatkan persetujuan dokter.
- b. Berlatih dalam ruangan yang lapang.
- c. Memakai pakaian yang fungsional.
- d. Mempertahankan keseimbangan cairan yang ideal.
- e. menggunakan baban latihan yang tepat.
- f. Mengikuti progresi latihan yang pantas.
- g. Menggunakan teknik yang benar.
- h. Berlatih dengan seorang pengamat pada latihan yang tepat.
- i. Menekankan pada kontrol gerakan.
- j. Mengembangkan kebiasaan latihan yang baik.

Sedangkan menurut *American Academy of Family Physicians* dalam metronewstv (2012:1)

manfaat olahraga teratur bagi lansia adalah sebagai berikut:

1. Fungsi Imun  
Tubuh yang sehat dan kuat lebih mudah melawan infeksi dan penyakit.
  2. Fungsi Kardio pernapasan dan Kardiovaskular  
Aktifitas fisik dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
  3. Osteoporosis  
Olahraga dapat melindungi kepadatan tulang yang baik, akan mengurangi risiko osteoporosis dan patah tulang. Pascamenopause, perempuan bisa kehilangan dua persen massa tulang seiring dengan pertambahan usia. Penelitian dari Tuft University menunjukkan, olahraga secara rutin dapat secara dramatis mencegah penurunan massa tulang, memulihkan tulang, dan berkontribusi untuk memperbaiki keseimbangan tubuh.
  4. Fungsi Gastrointestinal  
Olahraga teratur secara efisien mengurangi lemak dan meperlancar pencernaan.
3. Analisis Hasil Angket Kuesioner  
Untuk memperkuat data penelitian, peneliti memberikan angket kuesioner kepada anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun yang mengikuti tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km. Dari

hasil angket kuesioner, dapat diketahui bagaimana pengaruh aktivitas olahraga lain terhadap perubahan tingkat kebugaran jasmani anggota *Arca Hash Club*:

1. Kriteria Baik Sekali  
Dalam hasil tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada *Arca Hash Club*, diperoleh hasil untuk kriteria Baik Sekali adalah sebanyak 3 peserta. Dari hasil data kuesioner, dapat diketahui bahwa seluruh peserta tes pada kelompok kriteria ini menjawab tidak melakukan aktivitas olahraga lain di luar *Arca Hash Club*. Ini dapat diartikan bahwa pada kelompok ini aktivitas olahraga lain di luar *Arca Hash Club* tidak memiliki pengaruh terhadap perubahan tingkat kebugaran jasmani peserta. Salah satu faktor penyebab kriteria baik sekali adalah telah lama mengikuti kegiatan *Arca Hash Club*. Dari hasil data kuesioner peserta kelompok ini menjawab telah mengikuti kegiatan *Arca Hash Club* kurang lebih 4 – 5 tahun.
2. Kriteria Baik  
Dalam hasil tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada *Arca Hash Club*, diperoleh hasil untuk kriteria Baik adalah sebanyak 16 peserta. Dari hasil data kuesioner, dapat diketahui bahwa terdapat 4

orang yang menjawab melakukan aktivitas lain di luar kegiatan *Arca Hash Club*. Kegiatan ini meliputi olahraga senam dan bersepeda. Sedangkan 12 peserta tes lain pada kelompok ini menjawab tidak melakukan aktivitas olahraga lain di luar *Arca Hash Club*. Ini dapat diartikan bahwa pada kelompok ini aktivitas olahraga lain memiliki pengaruh sebesar 25% terhadap perubahan tingkat kebugaran jasmani peserta. Sedangkan sisanya 75% adalah pengaruh dari mengikuti kegiatan latihan *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun. Peserta dalam kelompok ini bervariasi

3. Kriteria Sedang

Dalam hasil tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada *Arca Hash Club*, diperoleh hasil untuk kriteria Sedang adalah sebanyak 13 peserta. Dari hasil data kuesioner, dapat diketahui bahwa terdapat 2 orang yang menjawab melakukan aktivitas lain di luar kegiatan *Arca Hash Club*. Kegiatan yang dilakukan adalah bulutangkis. Sedangkan 11 peserta tes lain pada kelompok ini menjawab tidak melakukan aktivitas olahraga lain di luar *Arca Hash Club*. Ini dapat diartikan bahwa pada kelompok ini aktivitas

olahraga lain memiliki pengaruh sebesar 15% terhadap perubahan tingkat kebugaran jasmani peserta. Sedangkan sisanya 85% adalah pengaruh dari mengikuti kegiatan latihan *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun.

4. Kriteria Kurang

Dalam hasil tes kebugaran jasmani jalan cepat 4,8km pada *Arca Hash Club*, diperoleh hasil untuk kriteria Kurang adalah sebanyak 3 peserta. Dari hasil data kuesioner, dapat diketahui bahwa terdapat 1 orang yang menjawab melakukan aktivitas lain di luar kegiatan *Arca Hash Club*. Kegiatan olahraga yang dilakukan adalah bulutangkis. Sedangkan 2 peserta tes lain pada kelompok ini menjawab tidak melakukan aktivitas olahraga lain di luar *Arca Hash Club*. Ini dapat diartikan bahwa pada kelompok ini aktivitas olahraga lain memiliki pengaruh sebesar 33% terhadap perubahan tingkat kebugaran jasmani peserta. Sedangkan sisanya 67% adalah pengaruh dari mengikuti kegiatan latihan *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun.

4. Faktor Penyebab Perbedaan Kriteria Hasil Tes

- a. Kondisi peserta pada saat tes
- b. Persiapan kondisi peserta sebelum pelaksanaan tes

- c. Berapa lama peserta telah mengikuti kegiatan *Arca Hash Club*
- d. Aktivitas olahraga lain di luar kegiatan *Arca Hash Club*
- e. Tingkat rutinitas peserta dalam mengikuti latihan
- f. Motivasi pada saat tes

## SIMPULAN dan SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dianalisis, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan rata-rata kriteria kebugaran pada anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun dengan rincian sebagai berikut :
  - a. Kategori Baik Sekali menempati peringkat keempat dengan persentase 8,33 % atau 3 orang dari jumlah keseluruhan peserta tes.
  - b. Kategori Baik menempati peringkat pertama dengan persentase 44,44 % atau 16 orang dari jumlah keseluruhan peserta tes.
  - c. Kategori Sedang menempati peringkat kedua dengan persentase 36,11 % atau 13 orang dari jumlah keseluruhan peserta tes.
  - d. Kategori Kurang menempati peringkat ketiga dengan persentase 11,11 % atau 4 orang dari jumlah keseluruhan peserta tes.
2. Hasil tes kebugaran jasmani pada *Arca Hash Club*

Kabupaten Madiun dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : kondisi peserta pada saat tes, persiapan kondisi peserta sebelum pelaksanaan tes, berapa lama peserta telah mengikuti kegiatan *Arca Hash Club*, aktivitas olahraga lain di luar kegiatan *Arca Hash Club*, tingkat rutinitas peserta dalam mengikuti latihan, motivasi pada saat tes, tingkat pengetahuan peserta terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan dalam membagi waktu.

3. Aktivitas olahraga jalan kaki yang dilakukan oleh *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun memiliki dampak perubahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani masyarakat usia di atas 40 tahun.

### B. Saran

Beberapa saran dapat dikemukakan peneliti antara lain :

1. Bagi anggota *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun
  - a. Anggota yang masuk dalam kriteria Baik Sekali dan Baik agar mempertahankan prestasi yang telah dicapai dan memberikan motivasi kepada anggota lain.
  - b. Anggota yang masuk dalam kriteria Sedang dan Kurang agar meningkatkan lagi prestasi kebugaran, lebih rutin mengikuti latihan.
2. Bagi *Arca Hash Club*

Kabupaten Madiun

- a. Memberikan motivasi dan perhatian yang serius kepada seluruh anggota agar dapat meningkatkan kebugaran seluruh anggotanya.
  - b. Selalu melakukan evaluasi terhadap kebugaran jasmani para anggota.
  - c. Melakukan tes kebugaran jasmani setiap rentang waktu tertentu untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani anggota.
  - d. Melakukan sosialisasi dan mengadakan kerjasama dengan pihak lain dalam menyelenggarakan sebuah acara yang mengajak masyarakat berolahraga.
3. Penelitian sejenis perlu dikembangkan lagi dengan memperluas batasan masalah agar organisasi olahraga seperti *Arca Hash Club* Kabupaten Madiun ini semakin banyak dan dan menjadi wadah bagi masyarakat untuk berolahraga khususnya bagi mereka yang berusia lanjut.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Amirman Yousda, Inel. 1993. *Statistik Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara IKAPI
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Cooper. 1982. *The Aerobic Program for Total Well-being*. Surabaya : FIK Unesa
- Hash Club, Arca. 2011. *Struktur Organisasi Arca Hash Club*. Caruban : Sekretariat Arca Hash Club
- Iknoian, Therese. 1996. *Bugar Dengan Jalan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Masri, Singarimbun. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : PT Pustaka LP3ES Indonesia IKAPI
- Metronewstv. 2012, *Manfaat Olahraga Bagi Lansia*, (<http://metrotvnews.com/read/news/2012/01/02/77229/Manfaat-Olahraga-bagi-Lansia>, diakses 9 Oktober 2012)
- Nurhasan. 2003. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya : FIK Unesa
- Situmorang, Roiman. 2012. *Penjas Orkes*. (<http://roipko.blogspot.com/p/kebugaran-jasmani.html>, diakses 5 Oktober 2012)
- Soemowardoyo, Soedjatmo. 2009. *Konsep dan Teori Kebugaran Jasmani*, (<http://www.scribd.com/doc/22056994/kebugaran-jasmani>, diakses 5 Oktober 2012)
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Surabaya : FIK Unesa
- Suryanto. 2010. *Pentingnya Olahraga Bagi Lansia*, (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131808680/2.%20Pentingnya%20olahraga%20bagi%20lansia%20%28%20Medikora,April%202010.pdf>, diakses 9 Oktober 2012)
- Universitas Negeri Surabaya. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian*



*Skripsi.* Surabaya : Unesa  
University Press.